



楽しく親しく元気よく歩こう
 発行 NPO 法人ちば歩こう会
 260-0833 千葉市中央区稲荷町 3-16-1 丹羽方
 Tel 070-5577-2282 Fax043-268-1539
 E-mail toyo-niwa@jcom.zaq.ne.jp
 郵便振替口座 00150-3-318752
 ホームページ <http://chibahohp.sakura.ne.jp>
 編集責任者：中嶋、日向、丹羽

事務局だより

(1) 2020 年行事計画案(楽々ウオーク)

月	日	曜日	平日楽々ウオーク	Cリーグ
1	30	木	四街道の神社巡り	
2	27	木	浅草寺参拝ウオーク	
3	26	木	早春ウオーク「泉自然公園」	
4	23	木	東京の庭園巡り(会員参加費 200 円・他 400 円(入園料込み))	
5	28	木	市川動植物園周辺ウオーク	
6	25	木	袖ヶ浦公園訪問ウオーク(紫陽花)	
8	27	木	早朝ウオーク「稲穂風景・四街道～物井」	
9	24	木	栄福寺を訪ねる	
10	29	木	コスモス観賞ウオーク「北柏」	
11	26	木	錦絵の江戸名所巡り「文京区」	○
12	24	木	年の瀬ウオーク	

(2) 10/6に実施した「みんなでイヤラウンドを歩こう」で発生した人身事故については、ウオーキング中の事故として認定されており、事故の補償内容については JWA 傷害福祉制度事務局で検討中。

(3) ノルディックウオーク体験会のお知らせ : 毎月第二火曜日 10:00~11:30 11月12日より開始
 集合: 千葉公園蓮華亭 参加費: 500円 事前申し込み: 近藤博子(電話043-257-5450)

トピックス

「認知症にならないために」

C-0374 伊藤 隆之

今、高齢者に一番なりたくない病気は何ですかとアンケートをとると、一番が認知症だそうです。ちば歩の会員も大部分が高齢者ですから皆さんもそう思われていることと思います。

認知症を予防する生活習慣は、①運動、②食事・水分、③意欲的に毎日を過ごす、です。①は我々の得意なウオークがベターです。②は栄養バランスのとれた食事、特にタンパク質を摂りましょう。高齢者は脱水になりやすいので意識的に水分を摂りましょう。③は我々の例会に積極的に参加して仲間とおしゃべりを楽しみましょう。というわけで、ちば歩の例会に積極的に参加している人は認知症になりにくいと断言します。

そして認知症にならないためには、認知症のことをよく知ることが重要です。認知症サポーター養成講座という講習会が各市町村で開かれています。認知症サポーターは認知症について正しい知識と理解を持ち、認知症の人や家族に対して、できる範囲の手助けをする応援者をいい、その証明としてオレンジリングという腕輪をくれます。私自身も認知症サポーターになっています。皆さんもぜひ認知症サポーターになってオレンジリングをゲットしましょう。

※はCリーグ行事

☆特別例会

「みんなでイヤーラウンドを歩こう」(C)

担当チーフ:大岩 成徳

実施日 :10月6日(日) 天候;曇一時雨

集合場所:通町公園(JR 総武線千葉駅 徒歩 10分)

20km8時30分 13km9時 7km10時

解散場所 :通町公園 15時まで

参加人員:132名(20km42名 13km71名 7km19名)

歩行距離:自由歩行 20km 13km 7km

各コース集合時間が異なるため、出発式は個別に実施しました。この為各コースは役員を入れても100名に満たずこじんまりとした物となりました。特にFコースは20名を切りました。各コースとも矢張り誘導員もなく、自由歩行で実施しましたがコース最初を誘導し、その後は地図

を頼りに歩いてもらいました。途中チェックポイントとして、20kmは稲毛海浜公園花時計前・13kmは動物公園西口・7kmはポートタワー前



に設けました。20kmの場合、当日恒例の第26回美浜区民フェスティバルが開催され、チェックポイントを見過ごした人が居たようです。又13kmでは、チェックポイント後の森を抜ける道を見つけられず引き返したウォーカーが居たようです。また、20kmをウォーキング中に倒れ亡くなる事故が発生しました。今迄以上に健康維持の呼びかけが重要と感じました。

☆通常例会:健康づくりウォーク

担当チーフ:中村 建策

実施日 :10月19日(土) 天候;小雨のち曇り

集合場所 :西登戸公園(JR総武線西千葉駅徒歩6分) 9時00分

解散場所 :吾妻公園(JR千葉駅徒歩15分) 11時50分

参加人員 :75名(ちば歩68名、他協会・一般5名 千葉市民2名)

歩行距離 :6km

未明からの大雨は集合時間の頃は小雨になりましたが、参加者の出足は鈍いものがありました。

このウォークは、市民健康づくり大会の一環として行われ、千葉市健康部健康支援課からの挨拶がありました。また、10月6日の特別例会で歩行中に突然死があったことが報告され、良好な体調で行事に参加されるよう注意が促されました。

雨の影響もあり、11kmコースは取りやめて、全員6kmコースを歩くことにしました。最初に寄った登渡神社では、



楽々俳句会会員の俳句を収めた扁額に皆さん見入っていました。千葉ポートスクエアでトイレ休憩したのち、「日本一小さい双胎道祖神」をみて、長洲地区の古くて細い道を通り、亥鼻公園を経てゴールの吾妻公園に到着しました。解散式後、近くの「きぼーる」で開催されている健康づくり大会の会場を訪れ、健康に関する体験や各種測定をされている方もみられました。天気の良いなか、参加していただきありがとうございました。

☆第196回平日楽々ウォーク

「おゆみ野史跡巡り」

担当チーフ:丹羽 豊隆

実施日 :10月24日(木) 天候:晴れ

集合場所:緑区役所前広場(JR 外房線鎌取駅徒歩5分) 9時30分集合

解散場所:緑区役所前広場 14時30分

参加人数:139名(ちば歩110名 他協会・一般29名)

歩行距離:11km. 8km

出発式で2名の方の楽々表彰式を行い、ウォームアップストレッチを済ませ9:50に出発。天候良くウォーキング日和。まず、おゆみ野はるの道を進む。この園道は車道立体分離型なので、車の心配がないのいい。地域の人達に挨拶しながら進む

千葉市埋蔵文化財センターでは貝塚・土器・副葬品の説明を受け、その後、東隣の大覚寺山古墳に進む。千葉市で最大の前方後円墳で4世紀に建設され、全長63mあるという。参加者一同古墳のま上に立ち、熱心に調査員の説明を聞いた。

戦国時代の16世紀に建てられた小弓城跡(生実城の支城の可能性あり)の石碑を見、八刃神社を経て昼食地の大百池に12:00に到着した。お昼休憩を利用して、来年度会員継続業務を行ったところ、多数の申し込みがあったので、予定よりやや遅れ12:55に11kmコースと8kmコースの2班に分割して四季の道に向かって再出発。

台風被害直後の公園道であったが、樹木倒壊による通行止め区間もなく無事ゴールできた。

調べてみると、千葉にもいろいろな史跡があるようです。機会があれば今後も続けていきたいと思っています。参加者の皆様ありがとうございました。

ウォーキングいろは諺・格言集 III

C-0897 石若 隆志

さ 三代続けば 末代続く 3年続けば一生続く
歩こう会の仲間になったのに、3年続かず退会する人が、30%位あるとか・・・3年続けば訪れる自然、未知の街、名所・旧跡の知識、話題／見聞も広まります。歩いた記録が延びる楽しみもあります。

ザックにも詰めて歩こう、マナーと思いやり
(会報一言名言集より)

**き 筋肉は使わないと 駄目になる。 関節は使
いすぎると駄目になる** (会報一言名言集より)
スタート前のストレッチ、ゴール後のクールダウンも忘れずに。朝夕の散歩時にも必ずストレッチする習慣をつけましょう。

ゆ 往く元気 退く勇氣

体調、体力に合った歩行距離、速度で歩いてこそ、健康的なウォーキングと云えます。気張らず、無理をせず自分の身体は自分でしっかり管理しましょう。リタイアは勇氣のいる事です、命の方が大切です。

め 目線は15～30m先を見るのがいいでしょう
(健康教室より)

景色を楽しみ、姿勢よく、自分に合った歩幅で歩く事が大事です。折りをみて自分の標準的な歩幅を測定しておきましょう。

み Meat and cloth makes the man
(和訳 衣食足って、礼節を知る)

見かけばかりの空大名
見かけは立派でも、実力の伴わない大名の事。同じような意味の事を云っても、言葉使いの違いこんなに変わるのですね。

**し 信号で あわてず あせらず 待つ余裕
信号待ちは いらいらしないで ストレッチ**
(会報一言名言集より)

自分のゴミは自分の責任で持ち帰り
(ウォーキングマナーより)

公道を歩く以上は、法を守り、法によって設けてある信号を守るのは当然のこと。ゴミの持ち帰りも当然。どちらも人間社会のルールです。

ゑ 得てに帆を上げ

自分の好きな事、得意とする事は、よい機会を得てこそ、素晴らしい結果となって現れます。その喜びを自分だけのものとせず、歩友の輪として大きく広げましょう。

ひ 広がるな 参加者だけの道じゃない。
(ウォーキングマナーより)

**ひと言で励まされ、また一言で夢を持つ。
ほんのちょっとの一言で**

(会報一言名言集より)

**膝を伸ばした足は 自然に踵(かかと)から着地
するようにします。**

そして踵からつま先へ足の裏を転がすように重心を移し、前進するとスムーズな歩きになります。

も ものはい残せ 葉は食い残せ

言葉と食事は控えめにするのが良し、との教え。老骨は労して功無し、老婆心もそこそこに、六根清浄に勤めよう。

せ 膳部揃って箸をとれ

集合時間までに集まり、朝の挨拶、コース説明、ストレッチ等のメニューを済ませてスタート。物事には順序があり、きちんと準備してから始めようと云う事です。スタート前の挨拶、連絡事項等、私語を控えて聞き逃しのないよう、しっかり聞きましょう。

す すべての道は 健康に通ず

ストレッチと筋トレは表裏一体。こわばり筋にストレッチ、ゆるみ筋には筋トレです。

**ん んと歩こう・・・健康のために。
んと歩こう・・・喜びのために。
んと歩こう・・・幸せのために。**

(結びの言葉)

あちこちから、拾い集めて、何とかゴールできました。みなさんいくつ読んで、いくつ頭に残っていますか？ 40%の方が読んで、48 項の内の20項位は記憶に残っていて欲しいと願っています。

大変 お粗末いたしました。

※CはCリーグを示す

例会案内 2019年12月～2020年2月

☆例会 忘年ウオーク

担当チーフ:伊藤隆之 TEL:090-2318-5361
実施日:12月8日(日) 13Km/6Km 10時集合
集合:四街道中央公園(JR 総武本線四街道駅徒歩13分)
解散:13Km 小園公園

(JR 総武線稲毛駅徒歩13分) 15時頃
6Km 犢橋公園 12時30分頃
(犢橋公園から稲毛駅行バスを案内)

コース: 四街道中央公園→ふれあいセンター
(トイレ・見学)→長沼橋→犢橋(こてはし)公園(昼食・トイレ・6Km 一次解散)→長沼原町→スポーツセンター(トイレ)→小園公園

みどころ:四街道から稲毛まで少し遠回りしながら歩きます。普段あまり歩かないコースです。師走のウオークを楽しみましょう。犢橋公園で6Kmコースは一次解散。ゴール後、稲毛駅の近くで16時より忘年会です。多くの皆様の参加お待ちしております。

☆例会 初詣ウオーク(習志野七福神巡り)

担当チーフ 中嶋久登 TEL:090-8891-4439
実施日:2020年1月11日(土) 11Km
集合:無量寺境内 9時30分

(京成本線実籾駅徒歩5分)

解散:津田沼公園(JR 津田沼駅徒歩5分)15時頃
コース:無量寺(壽老人)→実籾本郷公園(旧鶴田家住居)→薬師寺(弁財天)→森林公園(トイレ)→正福寺(布袋尊)→鷺沼城址公園(昼食)→慈眼寺(大黒天)→東漸寺(福祿寿)→東福寺(恵比寿)→西光寺(毘沙門天)→津田沼公園

みどころ:習志野地区の七福神を巡ります。七福神はいずれも30センチ程度の小ぶりです。出発地の無量寺で七福神スタンプ色紙(1000円)を購入できます。七福神のスタンプは各七福神のお堂内に置かれていますので各人で押印してください。

☆例会 総会ウオーク

担当チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803
実施日:2020年2月22日(土)13時15分 10Km
集合:今井公園(JR 内外房・京葉線蘇我駅徒歩3分)
解散:通町公園(JR 総武線千葉駅徒歩15分)

16時30分頃

コース:今井公園→千葉寺→青葉の森公園→千葉市都市緑化植物園→丹後堰公園→通町公園

みどころ:総会終了後に初春の都川沿いを散策します。千葉寺の布施丹後の石碑に詣で丹後堰公園にもいきます。

平日楽々ウオーク案内 2019年11月～2020年1月

参加費	ちば歩会員:100円 その他:300円
表彰	参加回数 10, 30, 50, 75 回以降25回ごと 200 回まで平日楽々パスポートを確認し、記念品を贈呈します

第197回平日楽々ウオーク(C)

第2回錦絵で見る江戸名所めぐりウオークIN台東区

担当チーフ:日向安昭 TEL:090-8305-6601
実施日:11月28日(木) 12Km 10時集合 自由歩行
集合:錦糸公園(JR 総武線錦糸町駅徒歩5分)
解散:隅田公園(営団地下鉄銀座線浅草駅徒歩3分)

コース:錦糸公園→回向院→蔵前神社→吾妻橋→浅草本願寺→鷲神社→山谷堀公園→猿若芝居小屋→浅草寺→隅田公園 14時30分頃

みどころ:江戸時代の錦絵に出てくる場所を巡るウオークです。現在と全く変わっているところも多いですが、絵や資料で思い描いてください。今回は台東区の浅草周辺の名所巡りです。

第198回平日楽々ウオーク「年の瀬ウオーク」

担当チーフ 田口康光 TEL:080-3156-7482
実施日:12月26日(木)9時集合 11Km

集合:高洲公園(JR 京葉線稲毛海岸駅徒歩5分)
解散:通町公園(JR 総武線千葉駅徒歩10分)

コース: 13時30分頃
高洲公園→稲毛海浜公園→ミハマニューポートリゾート→幸町公園(昼食)→道祖神社→通町公園

みどころ:年の瀬の稲毛海浜公園を歩き、ミハマニューポートリゾートの年の瀬風景を眺めます。その後道祖神社で一年間無事歩けた感謝し参拝、通町公園で恒例の乾杯を致します。マイカップを持参ください。

第199回平日楽々ウオーク「四街道の神社巡り」

担当チーフ:三枝勝雄 TEL:080-5028-2343
実施日:2020年1月30日(木) 9時30分集合

12Km/8Km コース

集合:四街道駅北口広場

(JR 総武本線四街道駅徒歩1分)

解散:12kmコース・四街道1丁目児童公園
(JR 総武本線四街道駅徒歩3分) 14時15分頃
8kmコース・都市広場(JR総武本線四街道駅徒歩8分) 12時頃

コース:四街道駅北口広場→美しが丘公園トイレ→皇産霊神社→わらび公園トイレ→春日神社→香取神社→都市広場(8Km 一次解散、昼食、トイレ)→桜ヶ丘神社→護国神社→四街道1丁目児童公園